

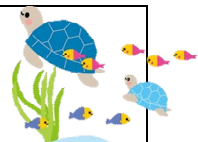


食育だより

(毎月 19 日は食育の日)

令和8年 7月号

横瀬町学校給食調理場



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

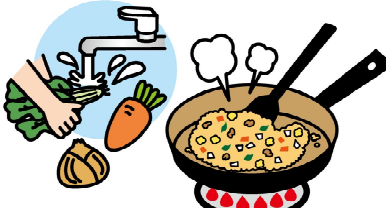
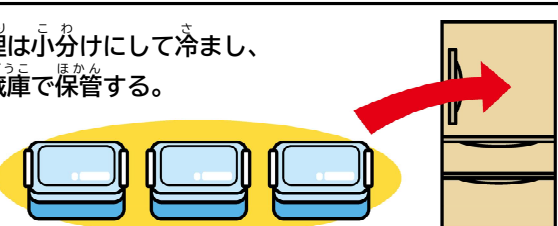


給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。 	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。 
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。 	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。 



給食レシピ紹介

しょうゆだれ

材料と分量 (5人分位)

しょうゆ	15g
本みりん	7.5g
砂糖	7.5g
水	10g

作り方

- ① 鍋に材料を入れる。
- ② 鍋を火にかけ、混ぜながら一煮立ちさせる。
- ③ お好みの揚げ物にかけ味を絡ませる。

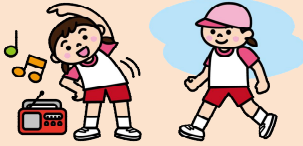
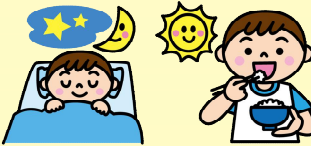
「しょうゆベースのたれ」をからめて、味付きチキンカツにして出したところ、たれが美味しかった！の声を多く聞きました。



とんかつにかけて、お家わらじカツ丼にするのもお勧めです。丼物にする時は、ごはんにも少しかけてあげるのがポイント♪

なつ やす  き しよく せい かつ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう		みず むぎちゃ すこ 水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましよう。汗をたくさんかいたときには塩分（えんぶん）も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動 しよう		ラジオ体操（たいそう）や水泳（すいえい）、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下（えんてんか）は避け、早朝（そうちょう）や夕方（ゆうがた）の涼しい時間帯（すずしかなたい）に行（い）うか、室内（しつない）でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう		よふかしせずに早寝（はやね）・早起（はやお）きを心（こ）がけ、朝ごはん（あさまいにち）を毎日（まいにち）欠かさず（た）食べましよう。
な つ（夏）が旬（しゅん）の食べ物（たもの） を取り入れよう		旬（しゅん）の食べ物（たもの）はおいしくて栄養（えいよう）豊富（ほうふ）、価格（かかく）も安い（やす）です。夏（なつ）が旬（しゅん）の野菜（やさい）には、体（からだ）を冷（ひや）やす効果（こうか）があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事（しょくじ）の時にテレビやスマホを見（み）ながら（た）食べるのはやめましよう。
つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意（ちゅうい）しよう		アイスやジュースなど甘（あま）くて冷（つめ）たい物（もの）をとり過ぎると、おなかを壊（こわ）したり、食事（しょくじ）がきちんと食べられなくなったりして、夏バテ（なつばて）の原因（げんいん）になります。
や しよく（夜食）や おやつは、食べる時間（じかん） ・内容（ないよう）・量（りょう）を考えよう		あさ ひる ゆう しよくじがい なに た 朝（あさ）・昼（ひる）・夕（ゆう）の食事（しょくじ）以外（いがい）に何か（なに）食べる時は、だらだら（た）食べたり飲（の）んだりせず、時間（じかん）と量（りょう）を決（き）めましよう。
す す（進）んで お手伝い（てつだ）をしよう		しょくじ じゅんび かつ づ かんたん ちょうり 食事（しょくじ）の準備（じゅんび）や片付け（かたづけ）、簡単（かんたん）な調理（ちょうり）など、おうち（うち）の人（ひと）と相談（そうだん）してできることに挑（もく）戦（せん）ましよう。
み んなで一緒に（いっしょ）食べる 機会（きかい）をつくろう		かぞく なかま いっしょ かいわ たの 家族（かぞく）や仲間（なかま）と一緒に（いっしょ）に、会（かい）話（わ）を楽し（たの）しみながら食事（しょくじ）をする機会（きかい）をつくりましよう。
に ゆう（乳）製品（せいひん）や 小魚（こぎな）などでカルシウム をとろう		きゅうしよく なつやす 給食（きゅうしよく）のない夏休み（なつやす）は、カルシウム（カルシウム）が不足（ふそく）しやすくなります。牛乳（ぎゅうにゅう）を毎日（まいにち）飲む（の）ほか、カルシウム（カルシウム）を多く（おほく）含む（含む）食品（しょくひん）を積極（せっきよく）的（てき）にとりましよう。

! い じょう ところ けん こう き なつ やす
以上のことを心がけ、健康（けんこう）に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！